

EL SEXO Y
LA SALUD
INFORMACIÓN PARA
LOS HOMBRES

Todos los hombres tienen preguntas con respecto al sexo y la salud.

- ¿Dónde puedo conseguir condones gratis?
- ¿Dónde puedo obtener información acerca de la planificación familiar?
- ¿A dónde puedo ir a que me examinen y me den tratamiento para enfermedades transmitidas sexualmente (ETS)?
- ¿A dónde puedo ir para aprender más sobre cómo mantenerme saludable?

El programa **Family PACT** ofrece estos servicios. Clínicas y consultorios médicos reciben fondos de Family PACT para dar cuidados de salud reproductiva. Los hombres y las mujeres que califican pueden recibir los servicios que desean y necesitan.

Hágase cargo de su salud. Vaya a un proveedor de Family PACT.

Llame al **1-800-942-1054** para encontrar a un proveedor de Family PACT en su área.

LOS CONDONES

Si tiene relaciones sexuales,
use un condón cada vez.

Lugares donde puede
encontrar condones:

- Farmacias
- Supermercados
- Tiendas de licores
- Tiendas en las esquinas
- Paradas de camiones
- Estaciones de gasolina



Puede conseguir condones **SIN NINGÚN COSTO** del
proveedor de servicios de Family PACT en su área.
Infórmese si califica.

También, puede obtener condones de su:

- Departamento de Salud Pública
- Clínica de Planificación Familiar
- Clínica Comunitaria

Llame al **1-800-942-1054** para encontrar a un proveedor de
Family PACT en su área.

Use un condón nuevo en la manera correcta CADA VEZ que tenga relaciones sexuales.

Póngaselo aún antes de que el pene toque a su pareja.



Cómo se usa el condón:

- Póngase el condón cuando el pene esté erecto. Ponga una gota de lubricante de agua como K-Y Gel®, AquaLube® o AstroGlide® adentro del condón. Se siente mejor con lubricante.
- Sostenga la punta del condón y desenróllelo hacia su cuerpo.
- Después de eyacular y mientras que el pene esté erecto, retire el pene erecto de su pareja. Para que no se derrame la esperma, sostenga el condón por la base.
- Tire el condón. No puede volver a usar el mismo condón.



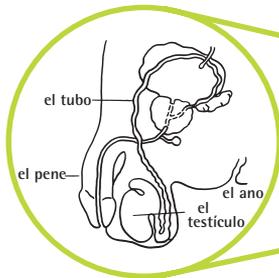
Cuide sus condones:

- No use cremas, vaselina o productos de aceite con los condones. Estos productos pueden romper el condón. Use lubricantes de agua como K-Y Gel®, AquaLube® o AstroGlide®.
- No use condones viejos. Revise la fecha de vencimiento.
- El calor daña los condones. Guárdelos en un lugar fresco.

¡USE CONDONES PARA PREVENIR EL EMBARAZO!

Así es cómo una mujer se embaraza:

- Los testículos del hombre producen la esperma.
- Cuando tiene relaciones, la esperma sale de los testículos, pasa por los tubos y le sale por el pene.
- Cuando usted eyacula (se viene) en o alrededor de la vagina de una mujer, la esperma pasa por la vagina, entra a la matriz y por los Tubos de Falopio.
- Si la mujer tiene un óvulo en los Tubos de Falopio o si el óvulo llega pronto después, ella puede quedar embarazada.



Si no está listo para ser padre:

- Use un condón cada vez que tenga relaciones sexuales.
- Vaya con su pareja a ver a un proveedor de Family PACT.
- Aprenda sobre los anticonceptivos que ella puede usar – como la inyección anticonceptiva, las pastillas, el diafragma o los espermicidas.
- Decidan juntos qué es lo que les conviene mejor a los dos.

Infórmese sobre el anticonceptivo de emergencia.

Su pareja tal vez lo necesite:

- Si tuvo relaciones sin usar un anticonceptivo.
- Si se le rompió el condón.
- Si no le funcionó el método que usó su pareja.

Su pareja debe usar el anticonceptivo de emergencia antes de que pasen 72 horas (3 días) después de haber tenido relaciones. Ella puede obtener este anticonceptivo de emergencia de un proveedor de Family PACT.

Llame al **1-888-668-2-5283** para más información.

Si no quiere tener hijos en el futuro:

- Considere una vasectomía (la esterilización).
- No le afectará a su vida sexual.
- No habrá esperma en el semen.
- Consulte con su proveedor de Family PACT.

Infórmese sobre los métodos anticonceptivos y lo que usted y su pareja pueden hacer.

Llame al **1-800-942-1054** para encontrar a un proveedor de Family PACT en su área.

¡USE CONDONES PARA PREVENIR UNA INFECCION!

Las infecciones que se contraen al tener relaciones sexuales se llaman **ETS** (enfermedades de transmisión sexual). Usted puede contraer una ETS al tener relaciones sexuales con alguien que tenga una de esas infecciones. Usted debe saber que:

- Con sólo mirar a una persona no puede saber si tiene una ETS.
- Puede tener una ETS y no saberlo.

Sería buena idea ir a que lo examinen.

Debe ir a examinarse para saber si tiene una ETS:

- Si ha tenido relaciones sexuales sin usar el condón.
- Si ha tenido relaciones sexuales con personas diferentes.
- Si tiene algún síntoma de ETS.

Vaya a un proveedor de Family PACT para un examen.

- Si califica, esta consulta puede ser sin costo.
- Consiga la ayuda que necesita sin problemas.
- Los servicios son confidenciales.

Llame al **1-800-942-1054** para encontrar a un proveedor de Family PACT en su área.



¿CÓMO SABE SI TIENE UNA ETS?

Muchas ETS no dan ningún síntoma. Pero hay algunas señales que debe reconocer:

- El pene puede tener un deshecho blanco, amarillo, o rojo.
- Puede sentir dolor al orinar.
- Puede tener bolitas o llagas alrededor del pene, los testículos o el ano. Estas bolitas pueden dolerle o no.

Estas señales pueden significar que tiene una ETS. Debe ir a que lo examinen y lo traten inmediatamente.

Debe saber que:

- Puede tener una ETS sin tener ningún síntoma.
- Los síntomas pueden aparecer y desaparecer, pero la infección puede permanecer en su cuerpo.
- Si usted no es examinado ni recibe tratamiento, se puede empeorar.

Si usted no es examinado ni recibe tratamiento:

- Puede contagiar a alguien más. Esto puede ocurrir aún si usted no sabe que tiene una infección.
- Si su pareja queda embarazada, usted puede pasarle la ETS a su bebé que aún no ha nacido.
- Al tener una ETS le puede ser más fácil contraer otra ETS, hasta el VIH/SIDA.
- Las ETS pueden hacerlo quedar estéril o aún matarlo.

USE CONDONES PARA PREVENIR EL VIH.

El VIH es el virus que causa el SIDA. Se transmite al tener relaciones sexuales sin usar condón o al compartir agujas. El VIH es una de las ETS que pueden matarlo.

Cualquier persona puede contraer el VIH. No importa si es homosexual o no. No importa el tipo de acto sexual que tenga—ya sea con el pene, la vagina, la boca, o el ano. Aún se puede infectar con el VIH u otra ETS—al menos que se proteja.

Se puede proteger a sí mismo y a su pareja.

Usted puede disminuir el riesgo de contraer el VIH:

- No tenga ningún tipo de relación sexual.
- Use un condón como se debe usar cada vez que tenga relaciones sexuales.
- No comparta agujas.
- Reciba tratamiento para las ETS.



Hágase la prueba del VIH.

- Es simple, rápida, fácil y confidencial.
- Puede obtener la prueba de un proveedor de Family PACT sin costo.

Llame al **1-800-942-1054** para encontrar a un proveedor de Family PACT. O, llame al **1-800-307-2437** para que le digan a dónde puede ir.

MANTENGA LOS TESTICULOS SANOS.

El cáncer en los testículos es el cáncer más común en los hombres entre 15 y 34 años de edad. Este cáncer puede causar la esterilidad (no podría tener hijos propios en el futuro) o hasta puede causar la muerte.

Se puede proteger. Si se descubre el cáncer temprano, se puede tratar y curar. Examine usted mismo los testículos una vez al mes. Debe empezar a examinarse desde los 15 años de edad.

Un proveedor de Family PACT le puede enseñar cómo examinarse los testículos. Este examen sólo toma unos minutos. Es muy fácil examinarse.



Para examinarse los testículos, haga lo siguiente:

El mejor tiempo para examinarse es en la ducha o después de un baño con agua tibia. Los testículos se pueden sentir con más facilidad cuando está enjabonado.



- Detenga los testículos en una mano.
- Sienta cada testículo con la otra mano.
- Ruede cada testículo entre los dedos. Sentirá un tubito suave que cubre la parte de atrás, debajo, y el frente de cada testículo.
- Con cuidado sostenga este tubito con sus dedos, para poder examinar sólo el testículo.
- Sienta por inflamación o bolitas.
- Si encuentra alguna bolita o inflamación, vaya al doctor inmediatamente.

**Encuentre a un proveedor de Family PACT
en su área.
Llame al 1-800-942-1054.**

**Para más información sobre el
anticonceptivo de emergencia,
llame al 1-888-668-2-5283.**

Para más información:

- Sobre las ETS: **1-800-227-8922**
- Sobre el VIH: **1-800-342-2437**
- Para pruebas del VIH anónimas: **1-800-307-2437**

Family PACT
Planificación • Acceso • Cuidado • Tratamiento

Departamento de Servicios para la Salud de California
OFICINA DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR



Gray Davis
Gobernador,
Estado de California

Grantland Johnson
Secretario,
La Agencia de Servicios de Salud y Humanidad

Diana M. Bontá, R.N., Dr.P.H.
Director,
Departamento de Servicios de Salud



Materials Distributed By Electronic Data Systems
Fax: (888) 723-3667 Phone: (800) 848-7907

OF3026 Spanish

2001

